



## FRIJOLES, REFritos, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Marzo 2014

Código: 100361

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles refritos enlatados están clasificados Grado No. 2 por USDA de EE.UU., frijoles pintos suaves y sin grasa añadida.
- Los frijoles refritos enlatados son alimentos bajos en sodio.

### ENPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles refritos vienen empacados en latas de 15.5 onzas, lo cual rinde alrededor de 3.5 porciones (porciones de ½ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de frijoles sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los frijoles refritos abiertos restantes en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelas.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los frijoles refritos como un plato acompañante o como plato principal en burritos de frijoles, tostadas con frijoles, o nachos de frijoles.
- Los frijoles refritos se pueden servir como un dip con chips de tortilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de frijoles refritos enlatados cuenta como 1 onza en los Grupos de Proteínas y Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- Los frijoles refritos enlatados no están fritos. Son bajos en grasa, sin colesterol, y son una selección vegetariana saludable, que proporcionan el 20% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

### OTROS ENLACES DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (115g) de frijoles refritos, sin grasa añadida, bajos en sodio, enlatados

#### Cantidad Por Porción

<b>Calorías</b>	90	<b>Calorías de grasas</b>	5
<b>% de Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total</b>	0.5g		<b>1%</b>
Grasa Saturada	0.5g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	140mg		<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	16g		<b>5%</b>
Fibra Dietética	5g		<b>20%</b>
Azúcar	1g		
<b>Proteína</b>	6g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	10%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## ESTUPENDOS TACOS DE FRIJOLES

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 lata (alrededor de 16 onzas) frijoles refritos bajos en sodio
- 8 conchas de taco o tortillas de harina, trigo o blancas
- 1 taza de queso tipo cheddar bajo en grasa, rallado
- ¼ de una lechuga, picada
- 2 tomates medianos, picados, o 1 taza de tomates picados enlatados, bajos en sodio, escurridos
- Salsa de taco o salsa (si lo desea)

#### Preparación

1. En una sartén cocine la cebolla picada en aceite vegetal.
2. Añada los frijoles refritos. Caliéntelos bien.
3. Distribuya la mezcla de frijoles refritos en una concha de taco o en una tortilla.
4. Espolvóreelos con queso rallado, lechuga picada y tomates. Si va a usar la salsa de taco o salsa, agréguela también.

#### Información Nutricional para 1 porción (1 taco o tortilla) de Estupendos Tacos de Frijoles

<b>Calorías</b>	207	<b>Colesterol</b>	15mg	<b>Azúcar</b>	3g	<b>Vitamina C</b>	5mg
<b>Calorías de Grasas</b>	81	<b>Sodio</b>	295mg	<b>Protein</b>	12g	<b>Calcio</b>	297mg
<b>Grasa Total</b>	9 g	<b>Total de Carbohidratos</b>	9g	<b>Vitamin A</b>	58 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	3 g	<b>Dietary Fiber</b>	4g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

## DIP FÁCIL DE FRIJOLES Y CHIPS

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 16 onzas) de frijoles refritos bajos en sodio
- ½ taza de crema agria sin grasa
- 8 onzas de chips de tortillas horneadas

#### Preparación

1. Coloque los frijoles refritos en un recipiente apto para microondas y cúbralo con una tapadera.
2. Caliéntelos en el microondas en nivel alto por 45 segundos; revuélvalos y caliéntelos nuevamente hasta que los frijoles estén bien calientes.
3. Distribuya la crema agria sobre los frijoles.
4. Sírvalos con chips de tortillas.

#### Recomendaciones

Agregue tomates picados, enlatados y escurridos, ajo, o cebolla en polvo para condimentar el dip. Pruebe a servirlos con palitos de apio y otros vegetales.

#### Información Nutricional del Dip Fácil de Frijoles (½ taza) y 1 onza de chips (alrededor de 13 chips)

<b>Calorías</b>	170	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	0mg
<b>Calorías de Grasas</b>	20	<b>Sodio</b>	200mg	<b>Proteína</b>	7g	<b>Calcio</b>	85mg
<b>Grasa Total</b>	2 g	<b>Total de Carbohidratos</b>	33g	<b>Vitamina A</b>	1 ER	<b>Hierro</b>	3mg
<b>Saturated Fat</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	4g				

Receta proporcionada por "USDA FNS, Food Distribution Division, 2009".